

# „JURASSIC FOREST RUN”

Bieg na dystansach: 5, 10 i 15 km

Marsz Nordic Walking : 5 , 10 km

# REGULAMIN ZAWODÓW



Zawodnicy startujący w zawodach zobowiązani są do zapoznania się z treścią regulaminu. Treść zawiera wszelkie niezbędne informacje dotyczące udziału w zawodach. Znajomość treści niniejszego regulaminu jest absolutnie niezbędna dla każdego z zawodników biorących udział w zawodach. Pozwoli nam to sprawnie i bezpiecznie przeprowadzić zawody.

**Spis Treści**

Spis Treści.....	2
Streszczenie.....	3
Organizatorzy, Cel, Miejsce i Trasa.....	4
Program, Warunki Uczestnictwa.....	5
Wyniki, Nagrody I Klasyfikacja.....	6
Postanowienia Końcowe.....	7

## STRESZCZENIE

Zawody rozpoczynają się 29 kwietnia 2018 r. o godz. 11.00

Zawody: bieg na dystansach 5, 10 i 15 km,  
Marsz Nordic Walking na dystansie 5 km, 10 km  
Zawody biegowe dla dzieci: ok. 200m oraz ok. 400 m

Opłaty startowe przyjmowane są do 26 kwietnia 2018 r. i wynoszą:  
w terminie do 18 marca 2018 r.

Bieg na dystansie 5 km i marsz Nordic Walking: 30 PLN,  
Bieg na dystansie 10 i 15 km oraz marsz Nordic Walking: 10 km: 40 PLN

w terminie do 19 marca - 26 kwietnia 2018 r.

Bieg na dystansie 5 km i marsz Nordic Walking: 40 PLN,  
Bieg na dystansie 10 i 15 km oraz marsz Nordic Walking: 10 km: 50 PLN

zawody dzieci - bezpłatnie,  
[płatność przelewem do 26 kwietnia 2018 r.](#)

Przy płatności w biurze zawodów:

Bieg na dystansie 5 km i marsz Nordic Walking: 60 PLN,  
Bieg na dystansie 10 i 15 km oraz marsz Nordic Walking: 10 km: 70 PLN

Trasę stanowi pętla o długości 5 km na terenie Hotelu Fajkier oraz Terenie mu przyległym.

Zawodników startujących w marszu NW obowiązuje technika Nordic Walking.

Prowadzona będzie klasyfikacja generalna

Zapisy internetowe do 26 kwietnia 2018 r. na stronie:  
[biurozawodow.pl](http://biurozawodow.pl)

Opłata startowa obejmuje następujące świadczenia: napoje i przekąski na trasie i mecie, poczęstunek po zawodach, pomiar czasu, obsługa sędziowska, serwis fotograficzny, medal ukończenia zawodów.

## I. ORGANIZATORZY

1. Stowarzyszenie MIASTO SPORTU z/s w Częstochowie
2. Hotel Fajkier Wellness SPA

We współpracy z Lasy Państwowe - Nadleśnictwo w Olkuszu

## II. CEL

1. Popularyzacja biegania i Nordic Walking, jako zdrowej i prostej formy rekreacji i wypoczynku.
2. Promocja walorów rekreacyjnych Jury-Krakowsko-Częstochowskiej.
3. Podnoszenie sprawność fizycznej ludzi w każdym wieku.
4. Wdrażanie nawyku zdrowego stylu życia poprzez organizacje grup rekreacyjnych, sportowych, warsztatów oraz zawodów biegowych i NW.
5. Profilaktyka w zakresie wad postawy oraz otyłości.
6. Integracja środowiska zwolenników aktywności fizycznej, wymiana doświadczeń.

## III. TERMIN, MIEJSCE i TRASA

Zawody odbędą się w niedzielę, **29 kwietnia 2018 r. na terenie Hotelu Fajkier** i obszarze bezpośrednio do niego przylegającym, w Lgocie Murowanej k. Zawiercia, gmina Kroczyce.

Zawody rozegrane zostaną na dystansie 5 km, odpowiednio:

Nordic Walking: 1, 2 pętle,  
Bieg: 1, 2 lub 3 pętle.

Nawierzchnia w całości miękka, uprzątnięta z kamieni i gałęzi, głównie drogi gruntowe i leśne. Trasa oznakowana. Na trasie przewidziano bufet z przekąskami i napojami. Nie posiada atestu PZLA. Mapa trasy zostanie udostępniona przez Organizatora na stronie biegu  
Limit czasu dla wszystkich dystansów: 2h 30min.

## IV. PROGRAM:

godz. 8.45 - 10.15 - praca biura zawodów,  
godz. 10.30 – rozgrzewka i odprawa techniczna, ,  
godz. 11.00 - start biegu,

godz. 11.05 – start marszu NW,

godz. 11.15 – zawody i zabawy dla dzieci na terenie Hotelu oraz Tereniu mu przyległym

godz. 12.00 –14.00 – zakończenie zawodów, poczęstunek, dekoracja i pamiątkowe zdjęcie.

#### **V. WARUNKI UCZESTNICTWA:**

Zapisy internetowe do 26 kwietnia 2018 r. na stronie:

[biurozawodow.pl](http://biurozawodow.pl)

Opłaty startowe przyjmowane są do 26 kwietnia 2018 r. i wynoszą:

w terminie do 18 marca 2018 r.

Bieg na dystansie 5 km i marsz Nordic Walking: 30 PLN,

Bieg na dystansie 10 i 15 km oraz marsz Nordic Walking: 10 km: 40 PLN

w terminie do 19 marca - 26 kwietnia 2018 r.

Bieg na dystansie 5 km i marsz Nordic Walking: 40 PLN,

Bieg na dystansie 10 i 15 km oraz marsz Nordic Walking: 10 km: 50 PLN

Wpisowe należy uiścić przelewem na konto:

**MIASTO SPORTU**

**ul. Dzierżonia 4; 42-221 Częstochowa**

**37 2490 0005 0000 4500 6524 5404**

W opisie należy umieścić : „*WJFR2018- dystans - Imię i Nazwisko*”

Limit uczestników: 250 osób

Bieg dla dzieci: 50 osób

W dniu startu opłaty wpisowe wynoszą: 60 PLN – dla dystansu 5 km bieg i Nordic Walking ,  
70 PLN – dla dystansów 10 km i 15 km.

Ilość miejsc startowych dla zawodników rejestrujących się w dniu startu może być ograniczona a świadczenia niepełne.

Uczestnicy podpisują przed startem Zaświadczenia o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach, oraz przejściu ryzyka i konsekwencji udziału na własną odpowiedzialność, które będzie dostępne na miejscu startu zawodów.

W biegu na 5 km udział mogą wziąć osoby w wieku 12 lat i starsze.

W biegu na 10 km udział mogą wziąć osoby w wieku 16 lat i starsze

W biegu na 15 km udział mogą wziąć osoby w wieku 18 lat i starsze

W marszu NW 5 km udział mogą wziąć osoby w wieku 12 lat i starsze.

W marszu NW na 10 km udział mogą wziąć osoby w wieku 16 lat i starsze

W biegu dla dzieci udział mogą wziąć osoby w wieku do 11 lat.

Udział w zawodach mogą wziąć osoby, które i dokonały rejestracji w biurze zawodów oraz opłaciły wpisowe.

Każdy z uczestników może wystartować na JEDNYM wybranym przez siebie dystansie. Nie ma możliwości wielokrotnej klasyfikacji a także zmiany dystansu podczas trwania zawodów. Zawodnicy zweryfikowani do startu na danym dystansie, będą klasyfikowani jedynie na wybranym przez siebie dystansie.

Dzieci w towarzystwie rodziców lub opiekunów biorą udział w zabawach i wyścigach po uprzednim zarejestrowaniu się w biurze zawodów i opłaceniu wpisowego.

Podczas odbioru numeru startowego zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku.

W ramach wpisowego, każdy uczestnik otrzymuje poczęstunek, napoje na trasie, medal po ukończeniu zawodów.

#### **VI. WYNIKI, NAGRODY I KLASYFIKACJA:**

1. Bieg na 15 km

- Open Kobiet

- Open Mężczyzn

2. Bieg na 10 km

- Open Kobiet

- Open Mężczyzn

3. Bieg na 5 km

- Open Kobiet - Open Mężczyzn

4. Marsz Nordic Walking na 5km

- Open Kobiet

- Open Mężczyzn

5. Marsz Nordic Walking na 10km

- Open Kobiet

- Open Mężczyzn

5. Bieg dla dzieci Bez klasyfikacji. Dla wszystkich dzieci medal i dyplom

Ogłoszenie wyników, przyznanie i odbiór upominków odbędzie się w dniu zawodów.

W klasyfikacji OPEN nagrodzone zostaną trzy pierwsze miejsca (puchary, dyplomy, upominki od sponsorów)

Zawodnicy, którzy ukończą zawody w regulaminowym czasie otrzymują pamiątkowy medal.

#### **VII. POSTANOWIENIE KOŃCOWE:**

Prowadzony będzie elektroniczny pomiar czasu z wykorzystaniem chipów zwrotnych.

Oficjalnym czasem biegów jest czas BRUTTO. Numer startowy należy umieścić w widocznym miejscu na klatce piersiowej. Numer startowy nie może być zakryty ani zasłonięty, chip należy przymocować do buta wplatając go w sznurówki. Wyniki nieoficjalne obowiązują

przez 72 godziny od publikacji w tym czasie można składać reklamacje oraz wnosić o korektę danych. Wyniki dostępne będą na stronie [www.wynikionline.pl](http://www.wynikionline.pl) Uczestnicy zawodów Nordic Walking pokonują trasę marszem, z kijkami.

Marsz Nordic Walking jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, jednoczesna utrata kontaktu obu stóp z podłożem nie jest widoczna gołym okiem.

Technika i poprawność marszu zawodników będzie oceniana przez sędziów rozmieszczonych na trasie zawodów.

Drobne błędy w marszu, powodują ukaranie żółtą kartą – 3 żółte kartki równają się dyskwalifikacji.

żółta kartka = 60 sekund do czasu końcowego

Rażące błędy w marszu powodują ukaranie czerwoną kartką i automatyczną dyskwalifikację Skracanie trasy wiąże się z dyskwalifikacją.

Koszt uczestnictwa pokrywa zawodnik.

Koszty organizacji pokrywają organizatorzy.

Pobrana opłata startowa nie podlega zwrotowi.

Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii uczestników.

Uczestnicy startują w zawodach na własną odpowiedzialność.

Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki.

Młodzież poniżej 18 roku życia startuje za pisemną zgodą rodzica/opiekuna, który musi stawić się w biurze zawodów wraz z dokumentem tożsamości, bądź pisemną zgodą wraz z kserokopią dowodu osobistego rodzica, który tą zgodę podpisał.

Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.

Organizator zastrzega sobie prawo do wykorzystywania w celach promocyjnych, informacyjnych, wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów przedstawiających uczestników zawodów.

Wszyscy Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz kultury osobistej, w przeciwnym razie mogą podlegać wykluczeniu z udziału w biegu decyzją Organizatora.

Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bądź zmiany jej terminu bez podawania przyczyn.

Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu.